

7月① 日帰り山行@塔ノ岳

テーマ：夏合宿に向けての体力測定

1年生が初のロングコースに挑みました。頂上までひたすら登り、下山はひたすら下りるだけという変化に乏しいコースです。半ば北陵ワングルの定番コースになりつつあります。



朝 7:15 出発地点の大倉バス停に到着。この日は湿度はあるものの気温が低く、コンディションとしては悪くありませんでした（ただし眺望は絶望的ですが…）。



代表顧問より「このコースはつまらないからあまりやる気はありませんが、がんばりましょう www。あと、今日は間違いなくヒルが出ます。ここのところの雨で落ち葉が濡れているところがありますが、そこにヒルが潜んでいるので、立ち止まって休憩するときはなるべく湿った場所には近づかないでください。各隊準備が終わったらヤマビルファイターを足首にかけてヒル対策をしてください。」準備終了後、7:30に出発。



大倉から塔ノ岳に通じる登山道は「馬鹿尾根」と呼ばれています。おそらく変化に乏しいコースなのでいつのころからか誰かが名付けたのでしょう。



登山道で途中、体温調節のために衣類の調整をするさなかに「うわあ！ヒルだ！棒でおとして！」と1年生が絶叫。



休憩をはさみながらひたすら登ります。この日は一般の登山客も多く訪れており、大名行列さながらです。



コース上の重要な休憩拠点である堀山の家に着。



ここから先の花立山荘に出るまでが体力とメンタルをかなり削られるので、十分に休憩を取ります。



堀山の家から花立山荘の中間点に位置する天神尾根の分岐点。



長い階段をひたすら登ります。ある1年生部員が「マジでメンタル削られる…」とつぶやいていました。



10:40 花立山荘に到着。ここまでくれば1時間程度で塔ノ岳山頂です。最後の休憩を取り、塔ノ岳に向けて歩を進めました。



花立山荘の先にある花立の頭にて。鍋割山方面を見るも…。



11:45 塔ノ岳山頂に登頂。去年よりも1時間早いペースでした。



画像では伝わりにくいですが、持ってきたカップ麺のふたが少し膨らんでいます。



1年生の昼食タイム。カップ麺パーティ絶賛開催中です。

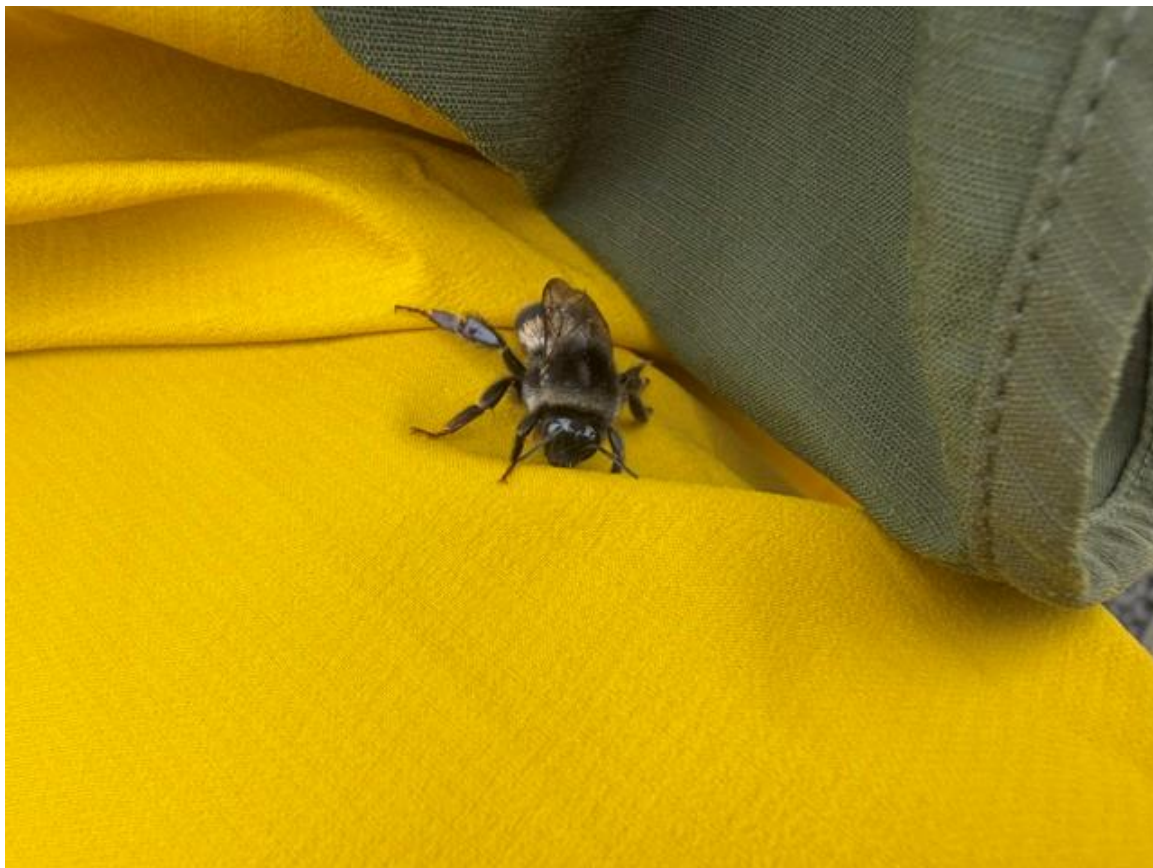


2年生も仲間と一緒にカップ麺をすすりました。疲れた体に染みわたります。



【本日のお客様① ヤマトヌマアブ】

外敵に襲われないようにスズメバチに擬態したカラーリングです。アブなのでもちろん刺しますが…。



【本日のお客様② クマバチ】

性格は温厚です。刺激しない限り針で刺すことはありません。



12:35 降下開始。1時間弱で花立山荘を通過。本当ならここから秦野の市街地が見えるのですが…。



天神尾根の分岐点にて。ここでもガスがかかっています。



14:00 ごろ 堀山の家に着。ここで休憩。残念なことに今年の3月に火災により山小屋が全焼してしまいましたが、オーナーさんが復活に向けてテントを出していました。



コーラを買う人、シャーベットを買う人まちまちでした。



ここから先はノンストップでゴールをめざします。



山中は一日中ガスがかかったままでした。



人里近くなってくると空気がぬるくなり、ガスもなくなりました。帰着まであと一息。



15:10 無事大倉バス停に帰着。バス乗車前の登山靴の洗浄待ち。



厳しい戦いをやり遂げた自分へのご褒美。疲れた体にアイスクリームが染みわたります。

今年は去年よりも2時間早く帰着することができました。顧問なりに考察をしてみると①冷涼な環境で体力の消耗が少なかった②こまめに短い休憩をとることで体力温存ができた③スピードを速くすることよりも巡航速度を安定させることに目を向けた歩き方を徹底した④部員全員の体力向上が見られたことが早い時間の帰着に結

び付いたのではないかと思います。もっとも、早く帰ってくることよりも全員が100%無事に帰ってくることが大前提なので、スピードよりも疲れない歩き方ができるように体力増強と歩き方の訓練に注力したいと思います。

次回予告

7月27日（月）～7月29日（水）夏合宿@ハヶ岳（硫黄岳・編笠山）

1年生および今年ワンゲル顧問になった先生方が、

初の森林限界（2,500m）突破をめざして登山します。